

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di mango verde con calamari

LUOGO: Asia / Cambogia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

- 1 grosso mango verde fresco sbucciato e tagliato alla julienne
- 1/2kg di calamari freschi
- 2 tazze d'acqua
- ¼ cucchiaino di sale
- ½ tazza di arachidi tostate
- 1 piccola cipolla gialla affettata
- ½ peperone a palloncino affettato
- un pugno di foglie di menta tritate
- un pugno di erba cha\_ap
- ¼ tazza di salsa dolce di pesce

### PREPARAZIONE

**1** Lavare i calamari in acqua fredda, rimuovere il bordo trasparente e duro e lo stomaco. Sciacquare i calamari nuovamente sotto l'acqua fredda. Incidere leggermente ad incrocio il corpo dei calamari prima di tagliarli a pezzetti. Far bollire dell'acqua salata in una piccola casseruola, aggiungervi i calamari quando l'acqua bolle. Mescolare un paio di volte. Rimuovere la casseruola dal fuoco e scolare i calamari. Attenzione a non scuocere i calamari. Mettete il mango in una grossa ciotola e miscelarlo con la cipolla dolce ed i calamari. Versarci sopra la salsa dolce di pesce e mescolare bene. Cospargere il tutto con le erbe e le arachidi tostate. Servire immediatamente il piatto con del riso, il gusto di questo piatto si esalta con qualsiasi piatto caramellato.

### NOTE

Calamari freschi bolliti serviti con mango croccante alla julienne, arachidi tostate, cipolla dolce, menta, peperone a palloncino e salsa dolce di pesce.